

Nedēļas ēdienkarte Grupā

1.-4.klase bez glutēna

	pirmdiena, 24.februāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvie las	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas										
Škelto zirņu zupa	200	143	7,734	5,778	14,942	0,2			5,435	9,
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135					7,
Vistas gaļa tomātu mērcē	80	120	7,904	8,014	3,826	0,08			0,568	
Vārīti griķi	150	166	3,712	0,792	35,937	0,15			1,584	
Vārītas bietes	50	21	0,75	0,05	4,2				1,25	
Ķīnas kāpostu salāti ar dillēm un eļļu	50	21	0,762	1,602	1,37	0,05	0,25		0,518	
Zaļumu un eļļas mērce	5	31	0,036	3,357	0,333	0,075	0,275		0,032	
Bezglutēna maize	30	66	0,087	0,968	14,19	0,3				
Piens (skolas)	200	96	6,4	4,	9,					7,
Augļu un ogu dzēriens	200	31	0,312	0,272	6,43		1,		1,624	
kopā:		705	27,83	25,83	90,36	0,855	1,525		11,011	

	otrdiena, 25.februāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvie las	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas										
Borščs	200	102	3,263	5,549	9,696	0,8	0,4		3,254	
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135					7,
Cūkgāļas strogonovs	90	131	9,839	9,32	1,94	0,09			0,209	
Vārīti rīsi	180	204	4,039	0,356	46,154	0,18			0,832	
Burkāni	50	13	0,5	0,1	2,4				1,8	
Skābu kāpostu salāti ar sīpoliem un krējumu	100	57	1,71	4,004	2,839		1,		1,917	7,
Augļu dzēriens	200	65	0,315	0,234	15,159		6,		1,068	
Bezglutēna maize	40	88	0,116	1,291	18,92	0,4				
kopā:		670	19,91	21,85	97,24	1,470	7,400		9,080	

	trešdiena, 26.februāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvie las	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas										
Vistas gaļas gulašs	90	136	8,705	8,931	4,742	0,009			0,618	
Vārīti kartupeļi	150	112	3,18	0,159	23,532	0,15			3,339	
Piena mērce ar baziliku	50	56	1,622	3,508	4,474	0,2			0,013	7,
Baltie redīsi ar gurķiem	50	7	0,436	0,076	0,994				0,536	
Ķīnas kāpostu salāti ar dillēm un kukurūzu	50	32	0,891	2,426	2,223	0,05	0,1		0,614	
Jogurts Baltais ar C vitamīnu un zemeņu garšu, gab	200	158	7,	3,8	24,					7,
Augļu dzēriens	200	65	0,315	0,234	15,159		6,		1,068	
Bezglutēna maize	30	66	0,087	0,968	14,19	0,3				
kopā:		631	22,24	20,10	89,31	0,709	6,100		6,188	

	ceturtdiena, 27.februāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvie las	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas										
Kartupeļu - ķirbju zupa	200	100	1,789	6,242	9,146	0,2			3,232	9,
Makaroni ar maltu cūkgāļu un dārzeņiem	180	322	11,704	15,447	33,853	0,288			1,976	
Biešu salāti ar ķiplokiem un eļļu	50	35	0,8	1,554	4,444	0,2			1,2	
Kāposti	50	12	0,7	0,1	2,1				1,5	
Bezglutēna maize	20	44	0,058	0,646	9,46	0,2				
Piens (skolas)	200	96	6,4	4,	9,					7,
Augļu un ogu dzēriens	200	31	0,312	0,272	6,43		1,		1,624	
kopā:		640	21,76	28,26	74,43	0,888	1,000		9,532	

	piektdiena, 28.februāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvie las	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas										
Rasoļņiks	150	107	1,543	6,213	11,115	0,612	0,75		2,032	9,
Cūkgāļas bumbiņa ar ziedkāpostiem	70	168	10,962	11,303	5,718	0,066			0,639	
Kartupeļu biežputra	150	127	4,06	1,429	23,718	0,15			3,15	7,
Kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu	50	32	0,71	2,098	2,542	0,05	0,5		1,444	
Burkāni	50	13	0,5	0,1	2,4				1,8	
Bezglutēna maize	30	66	0,087	0,968	14,19	0,3				
Piens (skolas)	200	96	6,4	4,	9,					7,
Augļu dzēriens	150	49	0,236	0,176	11,369		4,5		0,801	
kopā:		657	24,50	26,29	80,05	1,178	5,750		9,866	